ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

SAVARANKIŠKA

užduotis

Atsakykite sau į klausimą:

Už ką vertinu savo vyrą?

(Tik moterims)

SAVARANKIŠKA užduotis

Atsakykite į klausimą:

Kuriose srityse ar situacijose mano moteris yra stipresnė ir pranašesnė už mane?

(Tik vyrams)

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

SANTYKIŲ VERTYBĖS

11 modulis

Stiprūs arba **nuolat pasikartojantys** emociniai išgyvenimai, formuoja mūsų automatines reakcijas, pasirinkimus.

Iš įvykiams **SUTEIKTOS** prasmės, susiformuoja įsitikinimai, vertybės ir gyvenimo taisyklės!

Tai reiškia, kad įvykis neprivalo būti tiesa!

Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

PRIMESTOS

Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

Vertybės, kuriomis gyvenate, gali būti:

JŪSŲ

MANO ROMANTIŠKŲ **SANTYKIŲ** VERTYBĖS

SAVARANKIŠKA

užduotis

Vertybės:

Kas tau išties svarbu romantiškuose santykiuose?

Ko išties sieki?

Mes sau nesakome tiesos.

Bet mūsų kasdieniai veiksmai nemeluoja.

SAVARANKIŠKA

užduotis

1 klausimas:

Kam išties skiri savo laiką romantiškuose santykiuose?

SAVARANKIŠKA

užduotis

2 klausimas:

Kam išties skiri savo pinigus romantiškuose santykiuose?

SAVARANKIŠKA užduotis

3 klausimas:

Kas romantiškuose santykiuose tau suteikia energijos, įkvepia?

Kas turi nutikti romantiškuose santykiuose, kokios aplinkybės sukristi, kad pajustum įkvėpimą, energijos antplūdį?

SAVARANKIŠKA užduotis

4 klausimas:

Kurioje romantiškų santykių dalyje esi labiausiai organizuotas (-a), patikimas (-a)?

SAVARANKIŠKA

užduotis

5 klausimas:

Apie kokius romantiškų santykių aspektus dažniausiai mąstai, vizualizuoji *(ir pildosi, t.y. nefantazuoji)***?**

SAVARANKIŠKA

užduotis

6 klausimas:

Apie ką dažniausiai kalbiesi *(savo iniciatyva)* **romantiškuose santykiuose?**

SAVARANKIŠKA

užduotis

Kokias vertybes atspindi tavo atsakymai?

Kiekvienam atsakymui priskirk po vieną ar daugiau vertybių, ko išties sieki, trokšti, kas svarbu tau.

SIEKIAMŲ VERTYBIŲ PAGALBINIS ŽODYNAS

PASTABA: Žodyne pateiktų vertybių sąrašas nėra baigtinis. Tai tik pagalbinis įrankis, galintis praplėsti akiratį.

Aistra	Gerovė	Moteriškumas	Savigarba
Artumas	Gerumas	Namai	Savirealizacija
Atleidimas	Grožis	Nuolankumas	Savistaba
Atradimai	Gyvenimo būdas	Nuoširdumas	Saviugda
Atsakomybė	Gyvybė	Nuotaikingumas	Sąžiningumas
Atsipalaidavimas	Gyvybingumas	Nuotykiai	Šeima
Atsiprašymas	Gyvybiškumas	Optimizmas	Sėkmė
Atvirumas	Harmonija *(Vidinė harmonija)*	Pagalba	Seksas
Augimas	Humoras	Pagarba	Seksualumas
Aukojimas	Įgalumas	Palaikymas	Šiluma
Autentiškumas	Intelektas	Pasiekimai	Šlovė
Autonomija	Inteligencija	Pasitikėjimas	Smagumas
Autoritetas	Išmintingumas	Paslaugumas	Smalsumas
Balansas	Išmintis	Patikimumas	Stabilumas
Bendradarbiavimas	Iššūkiai	Patrauklumas	Sugebėjimas
Bendruomeniškumas	Ištikimybė	Patriotiškumas	Susitaikymas
Būti geriausia savo versija	Įtaka	Pažinimas	Sveikata
Dalinimasis	Jaukumas	Pilietiškumas	Sveikatingumas
Davimas	Juokas	Pinigai	Šviesa
Dėkingumas	Kompetencija	Prabanga	Taupumas
Dėmesys	Kūrybiškumas	Priėmimas	Tautiškumas
Drąsa	Laimė	Pripažinimas	Teisingumas
Draugiškumas	Laisvė	Protingumas	Tikėjimas
Draugystė(s)	Lankstumas	Pusiausvyra	Tobulėjimas
Dvasingumas	Linksmumas	Ramybė	Vadovavimas
Džiaugsmingumas	Lojalumas	Reputacija	Vientisumas
Džiugesys	Malonumai	Ryžtingumas	Vyriškumas
Finansinė laisvė	Meilė	Santykiai	Žvalumas
Finansinis stabilumas	Mokymasis	Saugumas	

TOP 3 romantiškų santykių vertybės

1. .....
2. .....
3. .....

ROMANTIŠKŲ SANTYKIŲ VERTYBĖS

1. Kam išties skiri savo laiką romantiškuose santykiuose?

Atsakymas			
Vertybė (-ės)	Balų suma 10	Balų suma 10	Balų suma 10

2. Kam išties skiri savo pinigus romantiškuose santykiuose?

Atsakymas			
Vertybė (-ės)	Balų suma 10	Balų suma 10	Balų suma 10

3. Kas romantiškuose santykiuose tau suteikia energijos, įkvepia?

Atsakymas			
Vertybė (-ės)	Balų suma 10	Balų suma 10	Balų suma 10

4. Kurioje romantiškų santykių dalyje esi labiausiai organizuotas (-a), patikimas (-a)?

Atsakymas			
Vertybė (-ės)	Balų suma 10	Balų suma 10	Balų suma 10

5. Apie kokius romantiškų santykių aspektus dažniausiai mąstai, vizualizuoji?

Atsakymas			
Vertybė (-ės)	Balų suma 10	Balų suma 10	Balų suma 10

6. Apie ką dažniausiai kalbiesi (savo iniciatyva) romantiškuose santykiuose?

Atsakymas			
Vertybė (-ės)	Balų suma 10	Balų suma 10	Balų suma 10

SAVARANKIŠKA

užduotis

1 klausimas:

Kam išties skiri savo laiką romantiškuose santykiuose?

SAVARANKIŠKA

užduotis

2 klausimas:

Kam išties skiri savo pinigus romantiškuose santykiuose?

SAVARANKIŠKA užduotis

3 klausimas:

Kas romantiškuose santykiuose tau suteikia energijos, įkvepia?

Kas turi nutikti romantiškuose santykiuose, kokios aplinkybės sukristi, kad pajustum įkvėpimą, energijos antplūdį?

SAVARANKIŠKA užduotis

4 klausimas:

Kurioje romantiškų santykių dalyje esi labiausiai organizuotas (-a), patikimas (-a)?

SAVARANKIŠKA

užduotis

5 klausimas:

Apie kokius romantiškų santykių aspektus dažniausiai mąstai, vizualizuoji *(ir pildosi, t.y. nefantazuoji)***?**

SAVARANKIŠKA

užduotis

6 klausimas:

Apie ką dažniausiai kalbiesi *(savo iniciatyva)* **romantiškuose santykiuose?**

VERTYBĖ:	SUMA IŠ KLAUSIMO:						SUMA:
	1	2	3	4	5	6	

TOP 3
romantiškų santykių vertybės

1. .....
2. .....
3. .....

seminarai@arnasmarkevicius.lt. | +370 649 44499

KĄ IŠSIAIŠKINAME ŠIOJE PRAKTIKOJE?

Jūsų tikrųjų vertybių ir Jums primestų bei moralinių vertybių,
KURIOMIS DABAR GYVENATE,
apibendrintus pavadinimus.

MŪSŲ **SANTYKIŲ** VERTYBĖS NESUTAMPA...

O ar įmanoma, kad sutaptų?

KUO MAN PADĖS SAVO SANTYKIŲ VERTYBIŲ **ŽINOJIMAS**?

SUSITARIMAI SANTYKIUOSE

Žinojimas, kas man išties svarbu, padeda konstruktyviai nusakyti ribas, susitarti.

Žinojimas, ko antra pusė išties trokšta, padeda vystyti ilgalaikius santykius.

PASTABA: Aptarti galima tik sąmoningoje būsenoje!

4 MEILĖS LYGIAI:

#4 Besąlyginė meilė	Tikriausiai prabudimas...
#3 Tavo poreikiai yra mano poreikiai *(mes esame vienis)*	**Sąmoningas sprendimas**
#2 Mainai *(lygybė)*	**Instinktyvus elgesys**
#1 Viskas apie mane	**Nebrandus instinktyvus elgesys**

SAVARANKIŠKA

užduotis

Aptarimui

Nusistatykite savo TOP 3 romantiškų santykių vertybes ir aptarkite grupelėse savo romantiškų santykių vertybes ir įžvalgas, atrastas praktikos metu.

PASTABA: *Jeigu dalyvaujate kursuose dviese ir savo poroje konfliktuojate, aptarimui grupelę dalinkite į dvi dalis, kad joje nebūtų Jūsų antros pusės.*

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ santykių KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę